



MOELA DE FRANGO NA PRESSÃO

Macia, sem amargor e muito saborosa.

 50 minutos 1 hora

INGREDIENTES

- 1000 gramas de frango, moela, todas espécies, crua
- 1 unidade grande de cebola crua [150 g]
- 5 unidades de alho cru [15 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 1 unidade grande de tomate com semente cru [150 g]
- 1 unidade de tomate, laranja, cru [111 g]
- 1 colher de chá de condimento, páprica defumada [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 2 colheres de sopa de salsa crua [20 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro passo é limpar bem a moela. Retire toda gordura que está grudada, e observe se a moela está com a membrana interna [Essa membrana é amarga e irá estragar sua preparação].
- 2º Em seguida, aqueça a panela de pressão com azeite, adicione o alho amassado e depois a cebola picada em cubos pequenos. Deixe dourar e adicione a moela aos poucos, deixando selar bem de cada lado.
- 3º Adicione o restante dos ingredientes e refogue até que murche.
- 4º Adicione água até que cubra a moela [2 dedos acima], tampe e leve para a pressão por 40 minutos.
- 5º Passado os 40 minutos, tire a pressão da panela e deixe reduzir a água com a panela aberta, sem pressão. Para que ela fique cremosa não deixe reduzir muito a quantidade de água.
- 6º Adicione salsinha picada e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	17 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	207 mg	9 %